

ሜይ 2021 ለኤለመንተሪ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/3/21		ማክሰኞ 5/4/21 + 5/6/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 5/7/21		ዓርብ 5/8/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ.	ካሎሪ.	ካሎሪ.	ቁርስ	ካሎሪ.	ካሎሪ.	ካሎሪ.	ካሎሪ.
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] 232	እንጆሪ ባር [^] 231	ቤግል ^ማ በ/ ክሬም ቼዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቼሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] 232	እንቁላል + ቼዝ ራፕ ^{WGIW} 180	ፓንኬክስ [^] 210-220	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
ምሳ							
ተርኪ ሃም ⁺ + ቼዝ ሳንዱች ^{WGIW} 280	እርጎ(ዮገርት) [^] + ግራኖላ ^ማ 180/220	ቼዝ ክረንቸርስ [^] ስ/ ኦባ ጎመን 440	ቸክን የተቀቀለ ሥጋ (ፓቲ) ሳንዱች ^ማ 359	ቸክን ሃም ⁺ + ቼዝ ክሮስን ት ^ማ 340	ቸክን ድረምስቲክ ^ማ ስ/ ከተጠበሰ ድንች ጋር 330	ታኮ (Taco) [~] በ/ በቆሎ ^ማ 169	
ትንንሽ ካሮት 35	የአትክልት ጭማቂ 40	ማሪናራ በኩባያ 45	ፒዛ ^{WGIW} 359	ትንንሽ ካሮት 35	ክሮዚንስ 110	በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^ማ 110	
የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ብሉብሪ በኩባያ 40	የተከተፈ አፕል 30	ግሬፕ ቲማቲም ስ/ ራንች 9/55	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ኩኪ ^ማ 194	ሳልሣ በኩባያ 25	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ኮክ (ፒችስ) 53	
			ወተት 90-120			ወተት 90-120	
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ፖማ} 631	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] 380	ተርኪ ሀም ⁺ + ተርኪ ⁺ + ቼዝ ሳንዱች ^{WGIW} 222	ሀምስ በኩባያ [^] በ/ ቼዝ ክራከርስ ^ማ 320				
ወይም የተጠበሰ ቼዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆነ የተጠቀለ (WGIW) 280	ቼዝ ስቲክስ + ፕረትዘል ^{WGIW} 118/140	የተቆላ ሽምብራ 160	ትንንሽ ካሮት 35				
ቼዝ ክሮስንት ሳንዱች ^ማ 330	ትንንሽ ካሮት 35	ዘቢብ 127	ኮክ (ፒችስ) 53				
የአትክልት ጭማቂ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ክሮዚንስ 110	ወተት 90-120						
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^ማ 200	ቼዝ ክራከርስ ^ማ 100	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^ማ 100	ግረሃምስ ^ማ 120				
	ካፕሪ ስን ጭማቂ 80	ወተት 90-120	ወተት 90-120				

በአንዳይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንዳይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለማስረከብ፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማእከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የባሪ ስጋ ካሎ ካሎሪስ ለማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^ፖ + ቤግል (Bagel)^ማ • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቼዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^ማ • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

ሜይ 2021 ለኤለመንተሪ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/10/21		ማክሰኞ 5/11/21 + 5/12/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 5/13/21		ዓርብ 5/14/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) ^{ሆም} 232	እንጆሪ ባር ^{ሆም} 231	ቤግል ^{ሆም} በ/ ክሬም ቺዝ ^ላ 130/70	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ከተቀየመ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) ^{ሆም} 100	የከብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶሴጅ)~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235	ፓንኬክስ ^{ሆም} 210-220	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60		የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
ምሳ							
ቸክን ሃም+ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 350	እርጎ(ዮገርት) ^ላ + ግራኖላ ^{ሆም} 180/220	ፒዛ DIY ዲፐር ፓክ 499 ወይም ቸክን ነጌትስ ^{ሆም} በ/ በቆሎ 318	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቸክን የተቀቀለ ሥጋ (ፓቲ) ሳንዱች ^{ሆም} ወይም 359	ሃምበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆም} ከ/ ድንች ጥብስ(ፍ ራይስ) ጋር 429	መንደሪን ብርቱካን ^{ሆም} በ/ አትክልትና ሩዝ ^{ሆም} 290	
ትንንሽ ካሮት 35	የአትክልት ጭማቂ 40	የተከተረ አፕል 30		ፒዛ ^{ላ WGIW} 359	ኮክ (ፒችስ) 53	የአትክልት ጭማቂ 40	ዘቢብ 127
የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ብሉብሪ በኩባያ 40	ወተት 90-120	ትንንሽ ካሮት 35	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96				
			ወተት 90-120				
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆም} 631	ተርኪ ሀም+ + ተርኪ ^ላ + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 222	እርጎ(ዮገርት) ^ላ + ግራኖላ ^{ሆም} 180/220	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ^{ላ በተናጠል ሆም} 280	የተቆላ ሽምብራ 160	የአትክልት ጭማቂ 40					
ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆም} 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96					
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120					
ክሮዚንስ 110							
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆም} 200	ግረሃምስ ^{ሆም} 120	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘ ጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆም} 100	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል				
	ካፕሪ ስን ጭማቂ 80	ወተት 90-120					

በአንዳይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንዳይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎሙሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግርሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የቤሪ ስጋ ካሎ ካሎሪስ IW በተናጠል የተጠቀሰ ስጋ የሌለው p አቸሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፡ አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆም} + ቤግል (Bagel)^{ሆም} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)^ላ • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆም} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ሜይ 2021 ለኤለመንተሪ የሚዘጋጁ ምግቦች

ሰኞ 5/17/21		ማክሰኞ 5/18/21 + 5/19/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ሩቸው		ሐሙስ 5/20/21		ዓርብ 5/21/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	እንጆሪ ባር [^] ^{ሆግ} 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ችዝ [^] 130/70	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ችዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ጅራክስ (Multi Grain Cheerios) [^] ^{ሆግ} 100	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	ፓንኬክስ [^] ^{ሆግ} 210-220	እንቁላል + ችዝ ራፕ [^] ^{WGIW} 180
የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ተርኪ ሃም + ችዝ ሳንዱች ^{በተ} ^{ናጠል የተደበለጠ WGIW} 236-270	እርጎ(ዮገርት) [^] + ግራኖላ ^{ሆግ} 180/220	ችዝ ክረንቸርስ [^] ^{ሆግ} ከ/ አበባ ጎመን 440	ችክን የተቀቀለ ሥጋ (ፓቲ) ሳንዱች ^{ሆግ} ወይም ፒዛ [^] ^{WGIW} 359	ችክን ሃም + ችዝ ክሮስን ት ^{ሆግ} 340	ችክን ድረምስቲክ ^{ሆግ} ከ/ ከተ ጠበሰ ድንች ጋር 330	ታኮ (Taco) [~] በ/ በቆሎ ^{ሆግ} 169	ታኮ (Taco) [~] በ/ በቆሎ ^{ሆግ} 169
የተቆላ ሽምብራ 160	የአትክልት ጭማቂ 40	ማሪናራ በኩባያ 45	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ትንንሽ ካሮት 35	ኩኪ ^{ሆግ} 194	ባልሣ በኩባያ 25	ባልሣ በኩባያ 25
የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ብሉብሪ በኩባያ 40	የተከተፈ አፕል 30	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ክሮዚንስ 110	ኮክ (ፒችስ) 53	ኮክ (ፒችስ) 53
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	ሀምስ በኩባያ [^] በ/ ችዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320	ተርኪ ሀም + ችዝ ሳንዱች ^{ሆግ} ^{WGIW} 227-280	የተጠበሰ ችዝ ሳንዱች [^] ^{በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW)} 280				
ወይም የተጠበሰ ችዝ ሳንዱች [^] ^{በተናጠል ሆግ} የተጠቀለለ (WGIW) 280	ትንንሽ ካሮት 35	ኮክ (ፒችስ) 53	ማሪናራ በኩባያ 4				
ችዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ኮክ (ፒችስ) 53				
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120							
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሳንዱች) ^{ሆግ} 100	ችዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
	ወተት 90-120	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80	ወተት 90-120				

በአንጻራዊ ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንጻራዊ ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማእከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ ለማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ችዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

